

更年期・更年期障害

女性の多くは、50歳前後で生理(月経)が止まる「閉経」を迎えます。この閉経をはさんだ前後5年の約10年間を「更年期」と呼んでいます。更年期に現れるさまざまな症状の中で、症状が重く日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と言います。

女性ホルモンと更年期の関係

女性ホルモンは、脳からの指令により卵巣から分泌されます。卵巣の機能が衰えると、脳がいくら「ホルモンを出せ」と指令を出しても分泌されません。すると、脳がパニックを起こし通常の何倍もの指令を出すために、以下のように様々な不調が現れるとされています。(更年期障害の症状はかなり個人差があります。)



症状改善のために必要な栄養素は？

症状の改善のために、これだけ食べていればOKというような食事や食材は、現在のところありません。どの疾病にも共通しますが、バランスの良い食事を腹八分目に！が基本です。ただ、女性ホルモンと似た働きをする成分として「大豆イソフラボン」が注目されています。大豆は食物繊維やオリゴ糖も多く含み、加齢とともに乱れがちな腸内環境を整えてくれる上、骨を強くするカルシウムも豊富です。積極的に取り入れると良いでしょう。



男性には更年期障害はない？

答えはNOです。男性ホルモンの減少により、上記のような更年期障害の症状+性欲の減退やEDの症状が現れます。ただ女性と違い、男性ホルモン減少の原因のほとんどは、過労や過度のストレス・退職等、社会的な要因が関係しているといわれています。女性のように一定の期間に限定的に起こるものではないため、長期間不調と付き合っていくことにもなりかねません。男性ホルモン値(テストステロン値)は泌尿器科で検査が可能です。気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。



健保だより

令和3年10月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1062号
(令和3年10月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です